

wundervolles ich

Übung #1

Workshop zum Aufbau von Körpervertrauen
und Selbstbewusstsein



Heute ...

Lektion 1

wundervolles
ich

... sprechen wir über
unsere Körper und unser
Körperbewusstsein.

Wie können wir dafür einen
vertrauensvollen,
respektvollen und
wertschätzenden
Raum schaffen?



Körperbewusstsein

- **Körperbild:** wie eine Person ihr Aussehen wahrnimmt

Lektion 1

wundervolles
ich



Konkurrieren & vergleichen

Lektion 1

wundervolles
ich

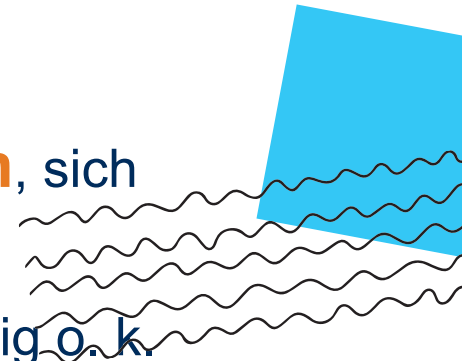


Ja oder nein?

Lektion 1

wundervolles
ich

1. *Smoky Quartz* war wütend, nachdem sie sich mit *Sardonyx* verglichen hat.
2. Ich verstehe, wie sich *Smoky Quartz* im Video gefühlt hat, und weiß, warum.
3. Ich vergleiche mich auch mit anderen.
4. Mich mit anderen zu vergleichen ist nicht gut für mich.
5. Mir fallen einige Dinge ein, **die ich an meinem Körper mag**.
6. Ich kann **meinen Freund*innen dabei helfen**, sich selbst mehr zu mögen.
7. **Alle Körper sind gut und** so, wie sie sind, völlig o. k.



Warum vergleichen wir?

Lektion 2

wundervolles
ich

- Unsere Gesellschaft sagt uns, dass es **eine** ideale Art und Weise gibt, wie man zu einem bestimmten Zeitpunkt aussehen sollte. Sogenannte „Schönheitsideale“.
- **Vergesst nicht:**
 - Sie sind unmöglich zu erreichen.
 - Sie beruhen auf Meinungen.
 - Sie verändern sich ständig.
 - Sie sind unrealistisch – nicht echt.



Bodytalk

wundervolles
ich



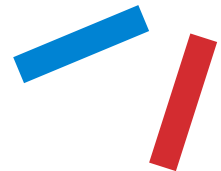
Wie verbreitet ist „Bodytalk“?

Lektion 2

wundervolles
ich

Hast du dich schon mal über das Aussehen von jemandem unterhalten?

Handhebungen	#Anzahl Schüler*innen	Prozent
3	6	50 %



Das Drehbuch ändern!

Lektion 2

wundervolles
ich

- Fallen euch **Probleme** ein, die entstehen können, wenn über das Aussehen gesprochen wird?
- Über welche anderen Dinge könnten wir sprechen, die nichts mit dem Aussehen zu tun haben?



Übung: das Drehbuch ändern.

Lektion 2

wundervolles
ich

Partner B:
Ich hasse meine Haare!

Reflexion

Lektion 2

wundervolles
ich

Wie hat es
sich angefühlt,
das Drehbuch
zu verändern?



Rückblick

Lektion 3

wundervolles
ich

- Was ist ein **Körperbewusstsein**?
- Warum ist es schlecht, sich mit anderen zu vergleichen?
- Was ist **Bodytalk**?



Medien & Prominente

Lektion 3

wundervolles
ich



Körperunzufriedenheit

Lektion 3

wundervolles
ich

Was bedeutet Unzufriedenheit für dich?

- Schreibe hier deine Punkte auf.

Positive Gedanken

Lektion 3

wundervolles
ich

- Fülle die Karte mit positiven Gedanken über deine*n Partner*in aus.
 - Erwähne z. B. **besondere Fähigkeiten**, wie Hobbys oder Sportarten.
 - Schließe **Dinge, in denen du gut bist**, mit ein, wie Lesen oder Zeichnen.
 - Füge **besondere Dinge** hinzu, die du mit deinem Körper tun kannst.
- Schreibt dann auf, welche Dinge euer Körper euch zu tun ermöglicht. Zum Beispiel: „Meine Augen ermöglichen es mir zu lesen.“

wundervolles
ich

Positive Gedanken

Der Name meines Teampartners/meiner Teampartnerin: _____

Einzigartige Fähigkeiten meines Partners /meiner Partnerin

Wie hilft der Körper meines Partners/ meiner Partnerin ihm/ihr bei diesen Fähigkeiten?

Beispiel: Zeichnen

Beispiel: Die Hände meines Partners /meiner Partnerin helfen ihm/ihr beim Erstellen schöner Zeichnungen.

Dove Discovery Education

NICHT VERGESSEN: SEID POSITIV!

3-2-1

Lektion 3

wundervolles ich

wundervolles
ich SCHÜLERARBEITSBLATT

3-2-1-Reflexion

Was sind die DREI wichtigsten Punkte, die du in den drei Lektionen über den „Aufbau von Körpervertrauen und Selbstbewusstsein“ gelernt hast?

- 1.
- 2.
- 3.

Was sind ZWEI Dinge, die du aufgrund des Gelernten in deinem Leben ändern wirst?

- 1.
- 2.

Was ist EINE Frage, die du noch zu dem heute Gelernten hast?

- 1.

14

Dove Discovery Education CN STEVEN UNIVERSE



Wörterverzeichnis

- **Körperbewusstsein:** wie eine Person über ihr Aussehen denkt/empfindet.
- **„Bodytalk“/Sprechen über Aussehen und Körper:** ein Gespräch darüber, wie jemand aussieht, z. B. über das Gewicht oder die Größe
- **Positive Gedanken:** positive Dinge, die du denken oder zu dir selbst sagen kannst.

